DIETA CUKRZYCOWA

DZIEŃ I

ŚNIADANIE
Pasta serowo paprykowa z pieczywem razowym z plasterkami świeżego ogórka

II ŚNIADANIE
Jogurt naturalny z płatkami owsianymi z dodatkiem jabłka

OBIAD
Kurczak b/z skóry z gotowanymi warzywami z dzikim ryżem

PODWIECZOREK
Sałatka owocowa z nutą mięty

KOLACJA
Sałatka ze szpinakiem suszonym pomidorem , serem feta i ziarnami słonecznika

DZIEŃ II

ŚNIADANIE
Plasterki wędliny drobiowej na waflach ryżowych z sałatą i cząstkami pomidora

II ŚNIADANIE
Maślanka naturalna z koperkiem i pestkami dyni

OBIAD
Dorsz pieczony w folii z ziołami z dodatkiem gotowanego brokułu i marchewki

PODWIECZOREK
Grejpfrut

KOLACJA
Sałatka z pora , ogórka kiszonego, groszku konserwowego, pieczywo razowe

DZIEŃ III

ŚNIADANIE
Płatki owsiane na mleku z suszoną śliwką

II ŚNIADANIE
Pasta jajeczna z kawałkami pomidora i bułeczka pełnoziarnistą

OBIAD
Pierś z kurczak duszona z cukinią i pomidorami, z kaszą gryczaną posypaną zieloną pietruszką

PODWIECZOREK
Dietetyczne ciasteczko owsiane

KOLACJA
Sałatka grecka polana oliwą z oliwek z naturalnymi ziołami

DZIEŃ IV

ŚNIADANIE
Serek naturalny ze szczypiorkiem i rzodkiewką z pieczywem razowym

II ŚNIADANIE
Krążki grillowanego kabaczka z sosem sezamowym

OBIAD
Kotleciki z indyka z sosem słodko kwaśnym z kaszą jęczmienną z surówką z białej kapusty z papryką

PODWIECZOREK
Szaszłyki owocowe

KOLACJA
Rolada z łososia i szpinaku skropione sokiem z cytryny

DZIEŃ V

ŚNIADANIE
Pasta z makreli na liściu sałaty z waflem ryżowym

II ŚNIADANIE
Jogurt naturalny z dodatkiem siemienia lnianego

OBIAD
Parowany filet z morszczuka w bukiecie warzyw

PODWIECZOREK
Kisiel z kawałkami świeżych truskawek

KOLACJA
Sałatka z serem mozzarella i świeżymi pomidorkami podana z razową macą

DZIEŃ VI

ŚNIADANIE
Roladki szynki gotowanej z sałatką z pomidora cebulki i roszpunki , pieczywo chrupkie

II ŚNIADANIE
Kefir z płatkami owsianymi i pomarańczą

OBIAD
Risotto z ryżu brązowego z fasolką szparagową

PODWIECZOREK
Gruszka

KOLACJA
Kurczak z grilla z grejpfrutem podany na sałacie lodowej z sosem paprykowym

DZIEŃ VII

ŚNIADANIE
Pomidor faszerowany pastą z sera feta podany na rukoli z waflem ryżowym

II ŚNIADANIE
Koktajl owocowy

OBIAD
Zupa z brokułem i kulkami drobiowymi serwowana z grzankami

PODWIECZOREK
Ciasto z mąki razowej z gruszką

KOLOCJA
Zapiekanka z makaronu graham ze szpinakiem i mozzarellą

DIETA KOMFORT
www.dietakomfort.pl
Tel. 505 735 367
Mail: biuro@dietakomfort.pl